

**COLEGIO MAYOR NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO  
FACULTAD DE MEDICINA Y CIENCIAS DE LA SALUD  
MAESTRIA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**

**Línea de investigación  
PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

**TITULO  
CONDUCTAS SEDENTARIAS Y SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES.  
BOGOTÁ. COLOMBIA**

**Que para obtener el título de  
MAGISTER EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**

**Presenta  
LINA MARÍA GÓMEZ PARDO**

**Directores de tesis  
CAROLINA SANDOVAL CUELLAR  
INGRID ALEXANDRA TOLOSA**

**Bogotá, octubre 1 de 2018**

# CONDUCTAS SEDENTARIAS Y SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES.

BOGOTÁ. COLOMBIA

SEDENTARY BEHAVIORS AND BURNOUT SYNDROME IN TEACHERS. BOGOTA.

COLOMBIA

Lina María Gómez Pardo<sup>1</sup>, Ingrid Alexandra Tolosa<sup>2</sup>, Carolina Sandoval Cuellar<sup>3</sup>

1. Profesional en cultura física, deporte y recreación. Centro de Estudios de la Medición en Actividad Física CEMA. Universidad del Rosario.

2. Fisioterapeuta. Magister en salud ocupacional. Centro de Estudios de la Medición en Actividad Física CEMA. Universidad del Rosario.

3. Fisioterapeuta. Centro de Estudios de la Medición en Actividad Física CEMA. Universidad del Rosario.

## RESUMEN

**Introducción:** Los estilos de vida son cada vez más sedentarios, lo que significa un nuevo factor de riesgo para la salud humana. **Objetivo:** El propósito de este estudio es establecer la prevalencia de la conducta sedentaria y su asociación con el Síndrome de Burnout en docentes escolares pertenecientes a la Unión de Colegios Bilingües (UCB) de Bogotá, Colombia. **Materiales y Método:** Este es un estudio descriptivo de corte transversal, en una población de 402 profesores de cinco colegios pertenecientes a la UCB. Inicialmente, se seleccionó una muestra con una confiabilidad del 95 %, un margen de error del 7 %, y una proporción de referencia del 50 %,

considerando un total de 131 docentes. Se realizó un muestreo no probabilístico a conveniencia. El proyecto contó con el aval del Comité de Ética de la Universidad del Rosario, y se estableció el tiempo de conductas sedentarias con el uso del cuestionario el Behavior Sedentary Behavior (SQB) y el nivel de Burnout con el instrumento Maslach Burnout Inventory (BMI – ES). **Resultados:** Participaron mujeres (60,3 %) y hombres (39,7 %) entre 22 y 55 años. Se registraron medios y altos niveles en la escala de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. El tiempo de conductas sedentarias se evidenció en el 70,2 % de docentes, que permanecen sentados ocho o más horas. El sedentarismo y el Burnout en mujeres reportaron valores  $p < 0,05$ . **Conclusiones:** Se observó que el sedentarismo puede ser un factor de riesgo para la presencia de Burnout en mujeres, y está relacionado con la sección del colegio en la que enseña.

**Palabras clave:** Estilo de vida sedentario, Docente, Agotamiento profesional, Burnout.

## ABSTRACT

**Introduction:** People's lifestyles are becoming more sedentary, which implies a new risk factor for human health. **Objective:** The aim of this study is to establish the prevalence of sedentary behavior and the association with the Burnout Syndrome in school teachers from Unión de Colegios Bilingües (UCB) —Bilingual Schools Union— of Bogota, Colombia. **Materials and Method:** This is a cross-sectional descriptive study in a group of 402 teachers from five schools, members of the UCB. A sample with a 95 % reliability, a margin of sampling error of 7 % and a reference ratio of 50 % was initially selected, considering 131 teachers. With them, it was conducted a non-probability sample of convenience. The project had the support of the Ethics Committee of Universidad del Rosario. The time of sedentary behaviors was established using the

Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ) and the level of burnout was measured with the Maslach Burnout Inventory (BMI- ES) questionnaire. **Results:** Women (60,3 %) and men (39, 7%) aged 22 to 55 participated in the study. High and medium levels were recorded on emotional exhaustion, depersonalization and low self-fulfillment scales. The time of sedentary behaviors was noted in 70,2 % of the teachers, who remain seated 8 hours or more per day. Physical inactivity and burnout in women reported values  $p < 0,05$ . **Conclusions:** It was observed that physical inactivity may be a risk factor for burnout in women, and it is linked to the school section where they teach.

**Key words:** Sedentary Lifestyle; Teacher; Burnout.

## INTRODUCCIÓN

La evolución de la humanidad ha traído modificaciones en diferentes entornos de la vida cotidiana, como por ejemplo cambios económicos, ambientales, sociales, tecnológicos, entre otros, que han generado importantes transformaciones en los hábitos y estilos de vida de la sociedad<sup>1</sup>. Esto se refleja en el reemplazo, cada vez más frecuente, de la actividad diaria normal por conductas sedentarias<sup>2</sup>, reduciendo drásticamente los niveles de actividad física de las personas y aumentando las enfermedades crónicas no transmisibles<sup>1</sup>.

Las conductas sedentarias se han definido de diferentes maneras: se habla de no ser físicamente activo, es decir, ser una persona que no realiza al menos 30 minutos de actividad física moderada la mayor cantidad de días a la semana, o que no gasta al menos 600 Unidades Metabólicas ( $\text{MET} \cdot \text{min}^{-1}$ ) por semana en una combinación de actividades vigorosas, moderadas y/o caminata<sup>3</sup>. Por otra parte, las conductas sedentarias también son definidas por la postura del cuerpo<sup>2</sup> y por el

bajo gasto de energía, típicamente en el rango de 1.0 a 1.5 MET\*h<sup>-1</sup>. En este caso se dice que una persona sedentaria es aquel individuo que gasta menos de 1.5 MET\*h<sup>-1</sup> por día en actividades de tiempo libre, trabaja sentado y emplea menos de una hora por semana en actividades de transporte caminando<sup>3</sup>.

El sedentarismo es un factor de riesgo para las diferentes enfermedades crónicas no transmisibles<sup>5</sup> e influye en el metabolismo, la composición mineral de los huesos, la salud cardiovascular<sup>6</sup>, el cáncer de colon y de mama, la diabetes<sup>7</sup>, la obesidad, la hipertensión y el síndrome metabólico<sup>8</sup>; todas estas definidas como enfermedades físicas. Adicionalmente, el sedentarismo está relacionado con enfermedades mentales como la depresión y se observa cómo la actividad física es considerada un factor protector sobre el estrés<sup>9</sup>.

Sin duda alguna, la salud de las personas sedentarias cada vez es más pobre<sup>10</sup> y de esa manera se generan complicaciones no solo en la parte física, sino también en diferentes sectores de la vida diaria de las personas, como en la parte laboral. El sedentarismo produce el aumento de la frecuencia y la duración de las incapacidades laborales, lo que supone implicaciones desfavorables para el trabajador, la empresa e incluso la sociedad<sup>11</sup>. He ahí la razón por la que se implementan programas seguridad y salud en el trabajo, particularmente para disminuir el estrés laboral<sup>9</sup>.

El estrés laboral está asociado con el término *Burnout*. Este inicialmente fue usado por Freudenberg (1974), quien lo definió como un fenómeno de fatiga física y emocional junto con actitudes negativas, incrementado por la intensa interacción con la gente en el trabajo<sup>12</sup>; sin embargo, tiempo después, Cristina Maslach y Susan Jackson, en 1981, lo describieron como un “síndrome de estrés crónico que se manifiesta en aquellas profesiones de servicio, caracterizadas por una atención intensa y prolongada a personas que están en una situación de necesidad o

dependencia”. Un año más tarde redefinieron el concepto y lo propusieron como una respuesta al estrés crónico a partir de 3 factores: cansancio o agotamiento emocional, donde se evidencia la progresiva pérdida de energía, pues la persona siente desgaste, agotamiento y fatiga, y siente que ya no puede más; despersonalización, la cual se manifiesta con irritabilidad, actitudes negativas, respuestas frías e impersonales hacia otras personas; y baja realización personal, la cual se caracteriza por respuestas negativas hacia sí mismo y su trabajo<sup>13</sup>.

Es evidente que este síndrome se manifiesta en profesionales que enfrentan una carga afectiva importante, quienes acaban perdiendo el interés y ofreciendo un trato deshumanizado, porque están desmotivados y emocionalmente exhaustos por su trabajo<sup>14</sup>.

De acuerdo con el informe ejecutivo realizado por el ministerio de trabajo de su “II encuesta nacional de condiciones de seguridad y salud en el trabajo en el sistema general de riesgos” se asegura que los trastornos mentales son la tercera patología de mayor reporte a las ARL’s por parte de las EPS con una tendencia a ser entre 1.1% y 1.3% entre los años 2009 y 2012. Frente a esta situación, se reconocen eventos derivados principalmente como ansiedad y depresión, pero hay poca representatividad el diagnóstico de estrés laboral ya que no se toma como una enfermedad, sino como una consecuencia,<sup>40</sup> sin embargo, esta a su vez conlleva a diferentes consecuencias somáticas y de enfermedad.<sup>18</sup>

En Colombia se han realizado diferentes estudios para determinar la prevalencia del Síndrome de Burnout, destacándose el realizado en colegios oficiales de Medellín en el 2005, el cual concluyó que el 23,4 % de los docentes presenta manifestaciones de Burnout y un 23,4 % tiene riesgo de manifestarlo. En los dos grupos mencionados (aquellos que presentan manifestaciones de burnout y aquellos que tienen riesgo de presentarlo) prevaleció la despersonalización y el agotamiento

profesional<sup>15</sup>. Otro estudio en San Juan de Pasto reportó un nivel medio de Burnout en los docentes de colegios oficiales de esta población<sup>16</sup>, y uno en Bogotá, realizado por primera vez en la localidad de Usaquén en tres colegios oficiales, obtuvo un puntaje del 15,6 % para el síndrome de agotamiento profesional o Burnout<sup>17</sup>.

Con relación a los datos anteriores, se puede observar de forma clara que el Síndrome de Burnout ha ganado gran importancia en las últimas décadas debido a un significativo incremento de su prevalencia en el sector de los servicios, especialmente en sanidad y educación<sup>18</sup>. A pesar de ello, aún no ha recibido un extendido reconocimiento como preocupación global. Sin embargo, con estas investigaciones se puede ayudar a los docentes a combatir los factores estresantes en los ambientes escolares<sup>12</sup> y a contrarrestar las consecuencias nocivas para los trabajadores, que se manifiestan en forma de enfermedad o falta de salud con alteraciones psicósomáticas<sup>18</sup>. Estas últimas se revelan en diferentes síntomas, dentro de los cuales encontramos, según Gantiva, síntomas somáticos, síntomas conductuales, síntomas emocionales y síntomas cognitivos<sup>19</sup>.

Cuando los trabajadores se exponen a factores de riesgo psicosocial, presentan porcentajes mayores de respuesta, significativos en sintomatología psicósomática, en comparación con los que no<sup>18</sup>. En el caso de los docentes, dicha exposición puede presentarse de manera frecuente y por tal motivo es necesario examinar técnicas no solo para el afrontamiento del Síndrome de Burnout, sino para prevenirlo, ya que los costos para la sociedad que este síndrome puede tener son altos<sup>17</sup>.

Se debe tener en cuenta que toda la evidencia consultada apunta a que el tiempo de conductas sedentarias y el Síndrome de Burnout generan problemas de salud a la población mundial, y se hace necesario investigar una relación entre estas. Esto debido al escaso material encontrado en la

búsqueda de las consecuencias del sedentarismo con respecto a condiciones mentales como lo es el burnout.

En la literatura son bien conocidos los grandes beneficios que la actividad física trae a la salud de las personas e incluso la referencian como factor protector frente al estrés siempre y cuando se cumplan los requerimientos de la Organización Mundial de la Salud (OMS)<sup>33</sup>; igualmente manifiestan que a través del incremento de la actividad física se puede mejorar la salud física, mental, vitalidad y relaciones sociales generando una reducción de la cantidad de burnout en docentes universitarios<sup>34</sup> sin embargo, aunque hay evidencia que considera que las conductas sedentarias pueden ser un factor de riesgo diferente e independiente de la actividad física que genera múltiples resultados adversos a la salud de los adultos<sup>8</sup> es difícil encontrar en la literatura una investigación acerca del papel del sedentarismo como factor de riesgo para el estrés crónico o burnout.

Por esta razón, este estudio se basa en el sedentarismo basado en la segunda definición propuesta, donde las conductas sedentarias se definen por la posición del cuerpo y el bajo gasto de energía, y tiene como objetivo establecer la prevalencia de la conducta sedentaria y su relación con el Síndrome de Burnout en docentes escolares pertenecientes a la Unión de Colegios Bilingües (UCB) de Bogotá, Colombia.

## **MATERIALES Y MÉTODO**

Este es un estudio analítico de corte transversal, en una población de 402 profesores de cinco colegios pertenecientes a la UCB. Inicialmente se obtuvo una muestra con una confiabilidad del

95 %, un margen de error de 7 %, y una proporción de referencia del 50 %. Se obtuvo como resultado un total de 131 docentes. Con ellos se realizó un muestreo no probabilístico a conveniencia. Se establecieron como criterios de inclusión: ser hombres y mujeres de 25 a 55 años; docentes en las secciones preescolar, primaria y secundaria; nacidos en Colombia y lengua materna español. Se excluyeron a los docentes en situación de discapacidad debido a las altas demandas psicológicas donde en repetidas ocasiones personas con estas condiciones deben crear estrategias de afrontamiento activo que pueden suponer un desgaste energético que sostenido en el tiempo puede influir en su desempeño y su vinculación con la empresa<sup>35</sup> además no se conocían los controles y apoyos para esta población en cada colegio; con contrato por prestación de servicios ya que tener una sobrecarga laboral (multi-empleo) son personas más propensas a padecer del síndrome de burnout<sup>36</sup> y con dos o menos años de experiencia. El proyecto contó con el aval del Comité de Ética de la Universidad del Rosario.

## **Instrumentos**

La investigación evaluó la conducta sedentaria por medio del *Sedentary Behavior Questionnaire* (SBQ). Este cuestionario fue diseñado para medir la cantidad de tiempo gastado al realizar nueve conductas sedentarias, entre las cuales están: ver televisión, jugar video-juegos/computador, sentarse mientras escucha música, sentarse y hablar por teléfono, hacer papeleo del trabajo, leer sentado, tocar un instrumento musical, hacer manualidades, e ir sentados y manejando/montando carro, bus o tren. Las conductas están separadas en dos bloques: uno que refleja los días entre semana y el otro los fines de semana. Este es un cuestionario con una validez aceptable para todos los ítems de conductas sedentarias y en la escala total, con un coeficiente de correlación intraclass

(ICC) entre 0,51 – 0,93<sup>20</sup>. Y con una reproducibilidad muy buena y con un ICC excelente de 0,83 a 0,86 en la adaptación al español.<sup>40</sup>

La variable de conductas sedentarias fue tomada en el presente estudio como una variable de razón cuya unidad de medida es horas. Posteriormente el grupo investigador la recodifica como una variable ordinal teniendo como referencia el estudio realizado por Ekelun y colaboradores, quienes en su revisión sistemática – metaanálisis incluyen 1005791 participantes y proponen los siguientes grupos en su investigación: a) personas que manifiestan <4 horas por día sentadas; b): de 4h - <6 horas por día sentadas; c) de 6h - <8 horas por día sentadas y d) >8 horas por día sentadas<sup>10</sup>.

El Síndrome de Burnout se evaluó con el uso del *Maslach Burnout Inventory* (MBI) y su adaptación específica para docentes que, con diferencias sutiles, es denominado el *Maslach Burnout Inventory-Educator Survey* (MBI-Ed). Este instrumento se considera el gold standard para el diagnóstico de esta enfermedad<sup>21</sup> y se distribuye en tres factores, las cuales exploran agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. El cuestionario está compuesto por 22 ítems<sup>19</sup> valorados en una escala tipo Likert, donde la persona indica la frecuencia con la que experimenta situaciones en un rango de siete adjetivos que van de “nunca” (0) a “todos los días” (6) y proporcionan resultados de bajo, medio o alto Burnout en cada subescala, según la puntuación que se obtiene en cada una. Este cuestionario cuenta con una alfa de Cronbach de 0,71 en la escala general, según estudio realizado en educadores<sup>22</sup>.

Para definir la presencia o no de burnout, en cada una de las categorías, se toman los siguientes rangos: En la categoría de agotamiento emocional puntuaciones de 27 o mayores serían indicativas de un alto nivel de burnout, el intervalo entre 19 y 26 corresponde a puntuaciones medias y puntajes por debajo de 19 indican burnout bajo. En la categoría de despersonalización puntuaciones por

encima de 10 son nivel alto, entre 6 y 9 medio y menor de 6 bajo. En la categoría de realización personal funciona en sentido contrario a las anteriores y se maneja de 0 a 30 una baja realización personal, de 31 a 39 medio y superior a 40 sensación de logro.<sup>37</sup>

Adicionalmente, se obtuvieron datos sociodemográficos como edad, género, colegio en el que trabaja, años de experiencia en la docencia y área a la que pertenece. Estas características se tienen en cuenta debido a que, en estudios realizados sobre burnout, refieren que entre más adulta y con una cantidad mayor de experiencia laboral, la persona tiene mayor posibilidad de sufrir del síndrome, posiblemente por el bagaje laboral y metodologías obsoletas que derivan en cansancio personal y laboral<sup>38</sup>. Adicionalmente se reporta que el sexo también tiene diferencias reportando que los hombres son mayores que en las mujeres.<sup>39</sup>

### **Plan de análisis**

Se realizaron análisis descriptivos de frecuencia absoluta y relativa para las variables categóricas dependientes del estudio, para la variable ordinal dividida en los grupos: a) personas que manifiestan <4 horas por día sentadas; b): de 4h - <6 horas por día sentadas; c) de 6h - <8 horas por día sentadas y d) >8 horas por día sentadas, así como para las variables independientes tales como: colegio, sección en la que enseña, área y los factores del burnout como: agotamiento, despersonalización y realización personal, estas variables fueron comparadas según sexo; para las variables numéricas: años de experiencia y tiempo de conductas sedentarias cuya unidad de medida es la hora, se obtuvieron medidas de tendencia central como la media y su respectiva desviación estándar. Se presenta entre variables categorías (nominales y ordinales) tales como grupos de comportamiento sedentario y colegio, sección en la que enseña, área, los factores del burnout como: agotamiento, despersonalización y realización personal se obtuvo con el uso del chi

Cuadrado de Pearson y su valor p son obtenidos de significancia bilateral asintótica, La asociación entre las variables numéricas: horas de conducta sedentaria como variable dependiente y edad, años de experiencia como variable independiente, se estableció con el uso de Pearson (atendiendo a que las variables numéricas presentaron una distribución normal según Kolmogorov  $p>0.05$ ).

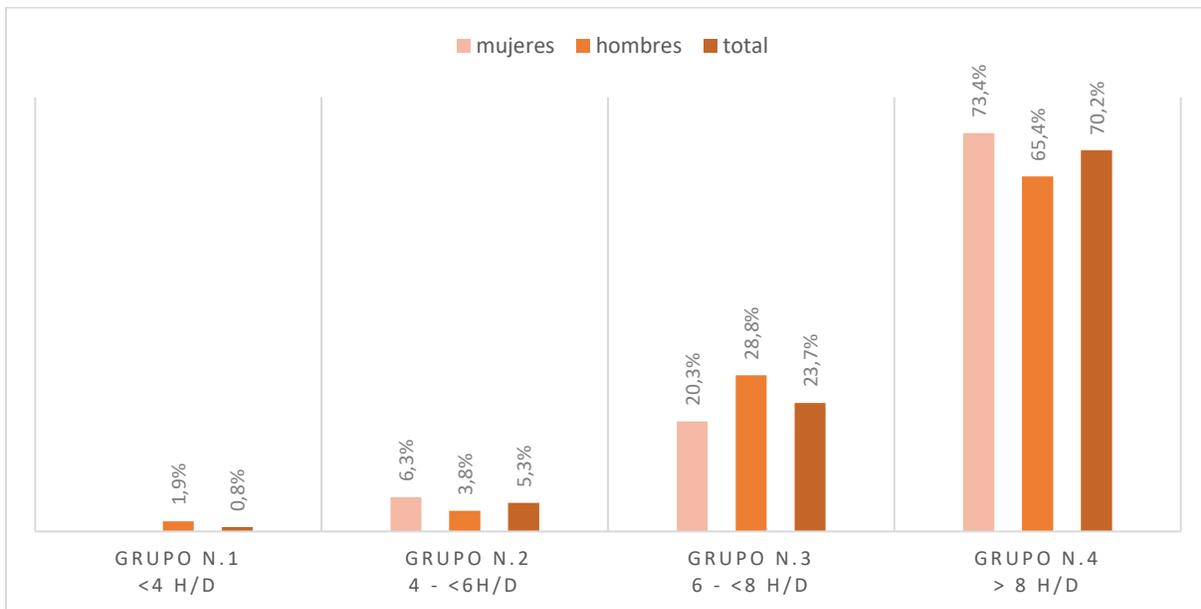
Los OR ajustados se obtuvieron luego de que se recodificara la variable horas de comportamiento sedentaria en una variable dicotómica: Sedentario para los participantes que tuvieran 8 o más horas al día de tiempo en conductas sedentarias, y No sedentario para los participantes que tuvieran menos de 8 horas en conductas sedentarias, este OR se obtuvieron con el uso de una regresión logística binaria que permite identificar los IC al 95%, Todo los análisis se realizaron con el uso del programa SPSS® versión 21 para Windows.

## **RESULTADOS**

Se incluyeron personas con una edad promedio de 36,4 ( $\pm 7,9$ ), con un rango entre 22 y 55 años, el 60,3 % fueron mujeres. La distribución de la participación de los colegios fue de un 26 % del colegio N.1, 9,9 % del colegio N. 2, 29 % del Colegio N. 3, 19, 8 % del colegio N. 4 y 15, 3 % del Colegio N. 5. Con respecto a la sección en la que enseña, se obtuvo la participación de docentes de preescolar (30,5 %), primaria (32,1 %) y bachillerato (37,4 %) (Tabla 1).

El tiempo de conductas sedentarias se identifica en los cuatro grupos como se muestra en la figura 1. Es evidente la gran cantidad de docentes que gastan 8 o más horas en conductas sedentarias por día: el 73,4 % de las mujeres son sedentarias 8 o más horas diarias, mientras que los hombres lo son en un 65,4 %.

Se registraron medios y altos niveles en el factor de agotamiento emocional con el 26,7 % y 6,1 % respectivamente; de despersonalización en un 21,4 % y 13,7 %; y baja realización personal en el 68,7 %. Considerando las puntuaciones del MBI generales, el 29 % sufre de un grado de Burnout medio y el 1,5 % un alto grado.



**Figura 1.** Frecuencia de conductas sedentarias por grupos en mujeres, hombres y en total.

Teniendo como referencia el para la última escala Grupo N. 4 de tiempo en conductas sedentarias (Tabla 2), donde se encuentra el 70,2 % de la muestra, (figura 1.) se observa que, de las mujeres, el 6,3 % presenta alto nivel de agotamiento y el 20,3 % un nivel medio; mientras tanto, los hombres presentan un nivel medio con el 15,4 % y alto de 1,9 %. En la escala de despersonalización, el 16,5 % de las mujeres muestran nivel medio y el 6,3 % un nivel alto, mientras que los hombres reportan un 13,5 % y un 9,6 % respectivamente., el 48,1 % de las mujeres y el 46,2 % de hombres tienen una baja realización personal.

Tabla 1.

Descripción del grupo de estudio, frecuencias absolutas y relativas según el grado de sedentarismo, valor de *p* para mujeres, hombres y el grupo total.

	TODOS n=131							FEMENINO n=79					MASCULINO n=52							
	Conductas sedentarias h/días.							Conductas sedentarias h/días.					Conductas sedentarias h/días.							
	$\bar{X}/H$ día	DS	Grupo N.1 <4 h/día	Grupo N.2 4-6 h/día	Grupo N.3 6-8 h/día	Grupo N.4 >8 h/día	p*	$\bar{X}/H$ día	DS	Grupo N.2 4-6 h/día	Grupo N.3 6-8 h/día	Grupo N.4 >8 h/día	p*	$\bar{X}/H$ día	DS	Grupo N.1 <4 h/día	Grupo N.2 4-6 h/día	Grupo N.3 6-8 h/día	Grupo N.4 >8 h/día	p*
Edad	36,40	7,90	0,00	32 (4,2)	35,9 (6,9)	36,9 (8,4)	1,52**	36,60	8,50	32,2 (4,43)	35,9 (8,1)	37,2 (8,8)	0,11**	36,10	6,10	0,00	34 (4,2)	36 (5,7)	36,6 (7,6)	0,45**
Años de experiencia	13,60	8,10	0,00	12,43 (7,1)	13,65 (6,6)	13,65 (8,7)	0,62**	14,80	9,10	12,6(8,4)	14,69(7,5)	15,05(9,8)	0,99**	12,30	7,10	0,00	12(4,24)	12,53(5,96)	12,21(7,92)	0,34**
Colegio N. 1	9,58	3,00	1 (0,8%)	2 (1,5%)	9 (6,9%)	22 (16,8%)	0,56*	10,05	2,66	1 (1,3%)	3 (3,8%)	16(20,3%)	0,69*	8,91	3,53	1(1,9%)	1(1,9%)	6(11,5%)	6(11,5%)	0,47*
Colegio N. 2	8,41	2,40	0,00	1 (0,8%)	5 (3,8%)	7 (5,3%)		7,94	2,66	1(1,3%)	3(3,8%)	3(3,8%)		8,96	2,15	0,00	0,00	2(3,8%)	4(7,7%)	
Colegio N. 3	9,48	2,51	0,00	1 (0,8%)	11 (8,4%)	26 (19,8%)		9,24	2,20	1 (1,3%)	5 (6,3%)	15(19%)		9,78	2,90	0,00	0,00	6(11,5%)	11(21,1%)	
Colegio N. 4	10,68	3,28	0,00	2 (1,5%)	5 (3,8%)	19 (14,5%)		10,53	3,26	2 (2,5%)	4(5,1%)	16(20,3%)		11,50	3,73	0,00	0,00	1(1,9%)	3(5,8%)	
Colegio N. 5	10,72	2,85	0,00	1 (0,8%)	1 (0,8%)	18 (13,7%)		9,96	2,31	0,00	1(1,3%)	8(10,1%)		11,35	3,20	0,00	1(1,9%)	0,00	10(19,2%)	
Sección							0,00*						0,16*							0,17*
Preescolar	9,70	2,80	0,00	6 (4,6%)	4 (3,1%)	30 (22,9%)		9,87	2,55	4(5,1%)	1(1,3%)	27(34,2)		9,03	3,97	0,00	2(3,8%)	3(5,8%)	3(5,8%)	
Primaria	9,73	3,11	1 (0,8%)	1 (0,8%)	11 (8,4%)	29 (22,1%)		9,29	2,79	1(1,3%)	8(10,1%)	16(20,3%)		9,29	2,79	1(1,9%)	0,00	3(5,8%)	13(25%)	
Bachillerato	10,01	2,80	0,00	0,00	16 (12,2%)	33 (25,2%)	10,18	2,97	0,00	7(8,9%)	15(19%)	9,88	2,76	0,00	0,00	9(17,3%)	18(43,6%)			
Área							0,63*						0,71*							0,83*
Educación física y artes	9,73	3,34	1 (0,8%)	3 (2,3%)	10 (7,6%)	23 (17,6%)		9,17	2,72	1(1,3%)	3(3,8%)	8(10,1%)		10,00	3,60	1(1,9%)	2(3,8%)	7(13,5%)	15(28,8%)	
Ciencias sociales	9,46	2,45	0,00	1 (0,8%)	4 (3,1%)	14 (10,7%)		8,54	2,17	1(1,3%)	2(2,5%)	5 (6,3%)		10,14	2,52	0,00	0,00	2(3,8%)	9(17,3%)	
Idiomas	9,67	3,07	0,00	2 (1,5%)	11 (8,4%)	22 (16,8%)		9,85	3,05	2(2,5%)	8(10,1%)	19(24,1%)		8,80	3,29	0,00	0,00	3(5,8%)	3(5,8%)	
Matemáticas	9,71	2,36	0,00	0,00	5 (3,8%)	16 (12,2%)		9,84	2,36	0,00	2(2,5%)	12(15,2%)		9,46	2,53	0,00	0,00	3(5,8%)	4(7,7%)	
Ciencias naturales	10,82	2,74	0,00	1 (0,8%)	1 (0,8%)	17 (13%)	10,64	2,67	1(1,3%)	1(1,3%)	14(17,7%)	11,57	3,57	0,00	0,00	0,00	3(5,8%)			

\*Valor p de Chi cuadrado, \*\*Valor p de Pearson, Significancia estadística  $p < 0.05$ ; X = promedio de horas de conductas sedentarias por día; DS= Desviación estándar.

Tabla 2.

Frecuencias absolutas y relativas según el grupo de sedentarismo y el nivel de burnout en cada factor, valor de *p* para el grupo total, mujeres y, hombres.

		TODOS n=131							FEMENINO n=79					MASCULINO n=52							
		Conductas sedentarias h/días.							Conductas sedentarias h/días.					Conductas sedentarias h/días.							
		$\bar{X}/H$ día	DS	Grupo N.1 <4 h/día	Grupo N.2 4-6 h/día	Grupo N.3 6-8 h/día	Grupo N.4 >8 h/día	p*	$\bar{X}/H$ día	DS	Grupo N.2 4-6 h/día	Grupo N.3 6-8 h/día	Grupo N.4 >8 h/día	p*	$\bar{X}/H$ día	DS	Grupo N.1 <4 h/día	Grupo N.2 4-6 h/día	Grupo N.3 6-8 h/día	Grupo N.4 >8 h/día	p*
Burnout: Escala de agotamiento	Bajo	9,56	2,70	1 (0,8%)	3 (2,3%)	22 (16,8%)	62 (47,3%)		9,45	2,46	1(1,3%)	12(15,2%)	37(46,8%)		9,70	3,00	1(1,9%)	2(3,8%)	10(19,2%)	25(48,1%)	
	Medio	10,53	3,41	0,00	3 (2,3%)	8 (6,1%)	24 (18,3%)	0,79*	10,28	3,30	3(3,8%)	4(5,1%)	16(20,3%)	0,20*	11,00	3,72	0,00	0,00	4(7,7%)	8(15,4%)	0,94*
	Alto	9,72	2,61	0,00	1 (0,8%)	1 ( 3%)	6 (4,6%)		10,49	2,52	1(1,3%)	0,00	5 (6,3%)		7,40	1,31	0,00	0,00	1(1,9%)	1(1,9%)	
Burnout: Escala de despersonalización	Bajo	9,67	2,54	0,00	4 (3,1%)	19 (14,5%)	62 (47,3%)		9,53	2,51	4(5,1%)	10(12,7%)	40(50,6%)		9,91	2,62	0,00	0,00	9(17,3%)	22(42,3%)	
	Medio	10,11	3,22	0,00	2 (1,5%)	6 (4,6%)	20 (15,3%)	0,23*	10,30	2,81	0,00	3(3,8%)	13(16,5%)	0,58*	9,86	3,82	0,00	2(3,8%)	3(5,8%)	7(13,5%)	0,06*
	Alto	10,15	3,99	1 (0,8%)	1 (0,8%)	6 (4,6%)	10 (7,6%)		10,30	2,81	1(1,3%)	3(3,8%)	5(6,3%)		10,00	4,33	1(1,9%)	0,00	3(5,8%)	5(9,6%)	
Burnout: Escala de realización personal.	Alto	10,27	4,00	0,00	1 (0,8%)	3 (2,3%)	6 (4,6%)		10,83	4,27	1(1,3%)	1(1,3%)	4(5,1%)		9,42	4,26	0,00	0,00	2(3,8%)	2(3,8%)	
	Medio	10,88	3,10	0,00	1 (0,8%)	6 (4,6%)	24 (18,3%)	0,92*	11,08	2,73	0,00	3(3,8%)	16(20,3%)	0,54*	10,56	3,81	0,00	1(1,9%)	3(5,8%)	8(15,4%)	0,90*
	Bajo	9,42	2,60	1 (0,8%)	5 (3,8%)	22 (16,8%)	62 (47,3%)		9,19	2,38	4(5,1%)	12(15,2%)	38(48,1%)		9,76	2,91	1(1,9%)	1(1,9%)	10(19,2%)	24(46,2%)	
PRESENCIA TOTAL DE BURNOUT	Bajo	9,48	2,69	1 (0,8%)	5 (3,8%)	21 (16%)	64 (48,9%)		9,41	2,58	4(5,1%)	10(12,7%)	40(50,5%)		9,58	2,88	1(1,9%)	1(1,9%)	11(21,2%)	24(46,2%)	
	Medio	10,86	3,16	0,00	1 (0,8%)	9 (6,9%)	28 (21,4%)	0,10*	10,75	2,83	0,00	6(7,6%)	18(22,8%)	0,002*	11,06	3,75	0,00	1(1,9%)	3(5,8%)	10(19,2%)	0,71*
	Alto	2,09	0,45	0,00	1 (0,8%)	1 (0,8%)	0,00				1(1,3%)	0,00	0,00				0,00	0,00	1(1,9%)	0,00	

\*Valor p de Chi cuadrado, Significancia estadística  $p < 0.05$ ; X = promedio de horas de conductas sedentarias por día; DS= Desviación estándar.

En la tabla 3 se muestran los OR estimados para las diferentes variables con respecto a la conducta sedentaria. En esta se evidencia valores de (OR = 2,5; 95 % IC 0,6 – 9,4 entre el grupo de mujeres con comportamiento sedentario y la sección de primaria). Respecto, al grupo de hombres con comportamiento sedentario y la sección de bachillerato se evidencio asociación con valores de (OR = 1,6; 95 % IC 1,41 – 6,44). Por otra parte, los hombres con comportamiento sedentario que tienen entre 13 y 22 de años de experiencia presentaron un OR de 2,4 (95 % IC 0,1 – 42,2) con respecto al grupo de referencia; y los que tienen 23 o más años de experiencia un OR de 1,2 (95 % IC 0.06 – 24.3).

Al analizar las escalas de Burnout, el agotamiento se evidencia que para la población masculina con comportamiento sedentario los niveles de Burnout medio (OR = 1,9; 96 % IC: 0,1 – 33) y alto (OR = 2; 95 % IC: 0,09 – 41) con respecto al grupo de referencia. En la despersonalización, tanto mujeres como hombres con comportamiento sedentario presentan cifras de 2,15 (95 % IC: 0,75 – 6.13) para nivel medio y 2 (95 % IC: 0.57 – 6.9) para nivel alto. Y en la escala de realización personal, las mujeres con comportamiento sedentario que se encuentran en nivel bajo tienen un OR de 2,2 (95 % CI: 0.5 – 8.7) (Tabla 3).

Tabla 3.

Estimación del OR para las diferentes variables con respecto a la conducta sedentaria.

	CONDUCTA SEDENTARIA <sup>Ω</sup>					
	TOTAL		FEMENINO		MASCULINO	
	OR	IC95%	OR	IC 95%	OR	IC 95%
Edad						
25- 35*						
36-45	0,4	0,1 - 1,3	0,4	0,1 - 1,8	0,3	0,03 - 2,9
> 45	0,38	0,1 - 1,3	0,9	0,1 - 4,8	0,1	0,01 - 1,4
Colegio						
colegio N. 1						
Colegio N.2	0,2	0,04 - 1,03	0,5	0,4 - 5,2	0,07	0 - 0,7
Colegio N. 3	0,13	0,021 - 0,8	0,9	0-1,2	0,2	0,01-2,8
Colegios N. 4	0,24	0,04 - 1,2	0,31	0,3-3	0,1	0,1-1,7
Colegio N.5	0,3	0,05 - 1,64	0,33	0,34 - 3,2	0,3	0,1-6,3
Sección						
Preescolar*						
Primaria	1,45	0,57 - 3,69	2,5	0,6 - 9,3	0,3	0,05 - 1,54
Bachillerato	1,08	0,44 - 2,62	0,8	0,2 - 2,7	1,62	0,41 - 6,44
Área						
Educación física y artes*						
Ciencias sociales	0,19	0,03 - 0,96	0,2	0,04 - 1,9		
Idiomas	0,32	0,05 - 1,9	0,2	0,03 - 1,8		
Matemáticas	0,19	0,03 - 1	0,2	0,05 - 1,4		
Ciencias naturales	0,37	0,06 - 2,22	0,8	0,1 - 7,04		
Años de experiencia						
2 - 12*						
13- 22	0,85	0,27 - 2,65	0,8	0,2 - 3,07	2,4	0,1 - 42,2
> 23	0,46	0,14 - 1,57	0,4	0,1 - 1,9	1,2	0,06 - 24,3
Burnout: Escala de agotamiento						
Bajo*						
Medio	0,79	0,15 - 4,1	0,5	0,06 - 5,3	1,9	0,1 - 33,3
Alto	0,72	0,12 - 4,1	0,4	0,04 - 4,6	2	0,09 - 41
Burnout: Escala de despersonalización						
Bajo*						
Medio	2,15	0,75 - 6,13	2,2	0,5 - 9,7	1,9	0,4 - 8,9
Alto	2	0,57 - 6,9	3,4	0,5 - 2,13	1,1	0,1 - 6,4
Burnout: Escala de realización personal.						
Alto*						
Medio	0,67	0,17 - 2,59	0,8	0,1 - 5,06	0,5	0,06 - 3,9
Bajo	1,54	0,59 - 4,01	2,2	0,5 - 8,7	1	0,2 - 3,9
Presencia de burnout total						
Si	0,98	0,43 - 2,21	0,9	0,31 - 2,6	1,08	0,3 - 3,85
No						

**Ω Conducta sedentaria:** Presencia: Conducta Sedentaria (8 horas o más en conducta sedentaria), Ausencia: No Sedentaria (menos de 8 horas en conducta sedentaria). \*Grupo de referencia; OR para riesgo >1 con IC 95 %.

## DISCUSIÓN

En este estudio se encontró que el 70 % de la población que permanece sentada más de 8 horas por día manifiesta: agotamiento emocional en un nivel medio, el 26,7 %, y en un nivel alto, el 6,1%; despersonalización en nivel medio, el 21,4 %, y alto, el 13,7 %; y baja realización personal el 68,7 %. En cuanto al Burnout, en general se evidencian niveles medios en el 29 % y altos en el 1,5 %, y altos niveles de sedentarismo en los docentes.

Con respecto al sedentarismo, el 70 % de la población permanece sentada por más de 8 horas al día. Tanto en el género femenino como en el masculino se presentaron altos porcentajes de este, siendo mayor en las mujeres con el 73,4 %. Estos datos concuerdan con los conseguidos en estudios como el de Velez-Álvarez y colaboradores, quienes reportaron una prevalencia del 65,3 % en ciudades del eje cafetero<sup>24</sup>, y Alfonso-Mora y colaboradores, quienes reportaron un 76,1 % en la ciudad de Tunja, Colombia<sup>23</sup>. Incluso, se muestra una alta prevalencia de sedentarismo en docentes con respecto a diferentes ciudades de Latinoamérica como México, que reporta un 64 %; Argentina, 60 %; 56 % en Perú; 51 % en Ecuador; 72 % en Chile y 73 % en Uruguay<sup>29</sup>.

Con estas elevadas prevalencias se hace importante reconocer el tiempo gastado en conductas sedentarias, como un factor independiente del nivel de actividad física, ya que, si se comparan las conductas sedentarias con otros factores de riesgo, el incremento de la mortalidad (58 %) en aquellos que estuvieron sentados por más de 8 horas y además fueron menos activos es similar a fumar o a la obesidad<sup>10</sup>, considerados por la OMS como el segundo y el quinto factor de riesgo de muerte más común, respectivamente<sup>25</sup>. En consecuencia, se reporta que el tiempo sentado puede

asociarse de forma independiente con un mayor riesgo, tanto en mujeres (con el 34 %) como en hombres (con el 17 %) <sup>25</sup>.

Por otro lado, diversas investigaciones han arrojado resultados, con respecto al síndrome de Burnout a nivel internacional, con un rango muy amplio que va desde el 12 % hasta el 80 %, dependiendo del país en que se haya realizado la investigación<sup>27</sup>. Por ejemplo, en el estudio realizado en México se encontró que un 17,2 % de una muestra docente presenta el Síndrome de Burnout, un porcentaje importante en comparación con un estudio realizado en Argentina con pediatras, que arrojó una prevalencia del 3,25 % con presencia del síndrome. En Chile también se hizo el estudio con trabajadores de cajas de compensación y arrojó un 1,27 % con la presencia del evento<sup>27</sup>.

En los docentes escolares de la UCB de Bogotá, la prevalencia del Síndrome de Burnout, al igual que la del sedentarismo, muestra índices sobre los cuales es importante prestar atención, debido a que cada factor presenta medios y altos niveles del síndrome. En general, el 29 % de la población estudiada presenta nivel medio de Burnout y el 1,5 % nivel alto, que es casi dos veces lo referenciado en el estudio realizado con los docentes de México. Con esto se debe tener especial cuidado ya que estudios realizados por la UNESCO en el 2005 concluyen, desde la perspectiva de la salud, que en los docentes latinoamericanos prevalecen dolencias relacionadas desde el burnout con la salud mental, las cuales se expresan en angustia, estrés y depresión<sup>30</sup>.

Adicionalmente, se encontró un  $p \leq 0,05$ , entre el sedentarismo y la sección en la que enseñan los docentes, y entre el sedentarismo y el Burnout total en mujeres. También se muestra un  $OR > 1$  con respecto al grupo de referencia de la sección que enseña, representado en agotamiento,

despersonalización y baja realización personal. Esto es también reportado por Ahola y colaboradores en su estudio, quienes muestran en sus resultados que la presencia de Burnout en sus tres dimensiones se encuentra relacionada con la baja actividad física<sup>31</sup>.

La presencia de Burnout discriminada por género, y observando los resultados de este estudio donde se encuentra valores  $p < 0.05$  de este con las mujeres sedentarias, se evidencia también en el estudio realizado en el norte de Suecia, que reporta que la prevalencia del Síndrome de Burnout es mayor en mujeres (con un 16 %) que en hombres (con un 10 %)<sup>32</sup>.

Así mismo, con referencia a la sección donde se imparte clase, se establece el sedentarismo con un OR  $> 1$  (0.57 – 3,69) en docentes de primaria, en comparación con el grupo de referencia que en este caso son los docentes de preescolar. Sin embargo, Gantiva y colaboradores reportan una situación diferente en su investigación, donde los docentes que imparten clase desde sexto a octavo grado, es decir, en la sección de bachillerato, son aquellos que reportan mayores niveles de Burnout<sup>19</sup>. Cabe aclarar que en el estudio de Gantiva solo se observaron las prevalencias del síndrome, más no se realizó alguna asociación referente a las conductas sedentarias como se hizo en esta investigación.

De acuerdo con los resultados presentados en este estudio, es de gran importancia dar a los docentes espacios, oportunidades y recomendaciones para disminuir el tiempo de conductas sedentarias. Como se expone en los estudios de Dustan y Pronk, es importante no solo involucrar actividad física regularmente para mejorar la salud, sino que también lo es evitar periodos prolongados de actividades sedentarias<sup>2,26</sup>. Así se logrará conservar la salud mental, que siempre tendrá una relación positiva con la actividad física, sin importar la intensidad tanto en hombres como en mujeres<sup>28</sup>.

Esta investigación reportó como limitación el uso de cuestionarios de auto-reporte, pues pueden evidenciar sesgo de memoria. Sin embargo, teniendo en cuenta la naturaleza del cuestionario, esto fue minimizado con preguntas que pedían recordación de la última semana. Otra limitación importante que se presenta es el muestreo no probabilístico a conveniencia, lo que no permite extrapolar los resultados obtenidos. Adicionalmente, se justifica la necesidad de adelantar estudios que contemplen un mayor número de participantes; por eso, se recomienda la realización de este tipo de estudios con docentes de diferentes organizaciones educativas (públicas y privadas) con el fin de ampliar la perspectiva del Síndrome de Burnout y el tiempo de conductas sedentarias.

## **CONCLUSIÓN**

Los resultados de este estudio muestran elevadas prevalencias en el tiempo que los docentes gastan en diferentes conductas sedentarias (>8 horas diarias), además de la presencia de niveles medios y altos de Burnout en docentes pertenecientes a la UCB. En general, no se encuentra relación entre el sedentarismo y la aparición del Síndrome de Burnout, sin embargo, si se hace una revisión de ésta por género, las mujeres están más predispuestas a estas variables, teniendo en cuenta que son aquellas las que reportan un mayor nivel de sedentarismo a diferencia de los hombres.

Con respecto a las demás relaciones encontradas, se puede concluir que el sedentarismo no es un factor de riesgo para la aparición de Síndrome de Burnout. Pero, el estrés crónico que lo caracteriza puede ser prevenido o disminuido con la práctica de actividad física constante y con la disminución de las conductas sedentarias.

## REFERENCIAS

1. Cristi-Montero C, Rodríguez F. Paradoja: “Activo físicamente pero sedentario, sedentario pero activo físicamente”. Nuevos antecedentes, implicaciones en la salud y recomendaciones. *Rev Med Chile* 2014; 142: 72–78.
2. Dunstan D, Howard B, Healy G, Owen N. Too much sitting – A health Hazard. *Diabetes research and clinical practice*. 2012; 97: 368–376.
3. Crespo-Salgado J, Delgado-Martín J, Blanco-Iglesias O, Aldecoa-Landesad S. Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. *Aten Primaria*. 2015; 47(3): 175-183.
4. Patel A, Bernstein L, Deka A, Spencer Feigelson H, Campbell P, Gapstur S, A. Colditz S, and Thun M. Leisure Time Spent Sitting in Relation to Total Mortality in a Prospective Cohort of US Adults. *American Journal of Epidemiology*. 2010; 172(4)
5. Owen N, Bauman A, Brown W. Too much sitting: a novel and important predictor of chronic disease risk? *Br J Sports Med* February 2009; 43(2): 81-83
6. Tremblay MS, Colley RC, Saunders TJ, Healy GN, Owen N. Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 2010; 35(6): 725-740
7. Ramírez R, Agredo R. El sedentarismo es un factor predictor de hipertrigliceridemia, obesidad central y sobrepeso. *Revista Colombiana de Cardiología* 2012; 19(2): 75-79. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120563312701092>
8. Thorp A, Owen N, Neuhaus M, Dunstan DW. Sedentary Behaviors and Subsequent Health Outcomes in Adults A Systematic Review of Longitudinal Studies, 1996 –2011. *Am J Prev Med* 2011; 41(2): 207–215. Disponible en: <http://getamericastanding.org/pdfs/research/77.pdf>
9. Ramón Suárez G, Zapata Vidales S, Cardona-Arias J. Estrés laboral y actividad física en empleados. *Divers.: Perspect. Psicol* 2014; 10(1): 131-141
10. Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, Fagerland MW, Owen N, Powell KE, Bauman, I-Min Lee A. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental

association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *The Lancet* 2016; 388: 1302–10. Disponible en: [www.thelancet.com](http://www.thelancet.com)

11. Martínez-López E, Saldarriaga-Franco JF. Inactividad Física y Ausentismo en el Ámbito Laboral. *Rev. salud pública* 2008; 10(2): 227-238.
12. Chan, D. Psychology of burnout: Developing positive interventions for the well-being of chinese teachers in Hong Kong. En R. V. Schwartzoffer, *psychology research progress: phycology of burnout: Predictors and coping mechanisms* (pág. 323). New York, NY, USA: Nove Science Publishers. 2010
13. Quiceno M. Burnout: Síndrome de quemarse en el trabajo. *Acta Colombiana de Psicología* 2007; 10 (2): 117-125
14. Marente, J. A. (10 de 07 de 2006). Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de Estrés Laboral y Burnout. *Revista Iberoamericana de Educación*. Disponible en: <http://www.rieoei.org/1341.htm>
15. Restrepo-Ayala N, Colorado-Vargas G, Cabrera-Arana G. Desgaste Emocional en Docentes Oficiales de Medellín, Colombia. *Rev. salud pública* 2005; 8(1): 63-73. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2006.v8n1/63-73/es>
16. Enríquez Villota MF, Garzón Velásquez F. El Burnout en la práctica pedagógica del docente de San Juan de Pasto. *Univ. Salud* 2012; 14(1). Dsponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-71072012000100005](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000100005)
17. Padilla M A, Gómez-Restrepo C, Rodríguez V, Dávila M, Avella-García C, Caballero A, Vives N. Prevalencia y características del síndrome de agotamiento profesional (SAP) en docentes de tres colegios públicos de Bogotá (Colombia). *Rev. Colomb. Psiquiat.* 2009; 38(1): 50–65. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v38n1/v38n1a05.pdf>
18. Gil-Monte P. Algunas razones para considerar los riesgos psicosociales en el trabajo y sus consecuencias en la salud pública. *Rev. Esp. Salud publica* 2009; 83(2). Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272009000200003](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272009000200003)
19. Gantiva Díaz C, Jaimes Tabares E, Villa Orozco MC. Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y bachillerato. *Psicología desde el Caribe*.

Universidad del Norte. 2010; 26: 36-50. Disponible en: <http://www.redalyc.org/html/213/21319039003/>

20. Rosenberg D, Norman G, Wagner N, Patrick K, Calfas K, Sallis J. Reliability and Validity of the Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ) for Adults. *Journal of Physical Activity and Health*, 2010; 7: 697-705. Disponible en: <https://pdfs.semanticscholar.org/ba46/83487c3898953e237ea7d4b9112844f69293.pdf>
21. Gómez-Restrepo C, Rodríguez V, Padilla M A, Avella-García C. El docente, su entorno y el síndrome de agotamiento profesional (SAP) en colegios públicos en Bogotá (Colombia). *Rev. Colomb. Psiquiat.* 2009; 38(2). Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v38n2/v38n2a05.pdf>
22. Alvarado Calderón K. Validez factorial de Maslach Burnout Inventory (versión castellana) en educadores costarricenses. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"* 2009; 9(1). ISSN 1409-4703
23. Alfonso-Mora ML, Vidarte-Claros JA, Vélez-Álvarez C, Sandoval-Cuéllar C. Prevalencia de sedentarismo y factores asociados en personas de 18 a 60 años en Tunja, Colombia, *Rev. Fac. Med.* 2013; 61(1): 3-8
24. Vidarte-Claros JA, Vélez-Álvarez C, Parra-Sánchez J. Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años. Manizales, Colombia. *Rev. salud pública.* 2012; 14 (3): 417-428.
25. who.int [internet]. World Health Organization. Ginebra 2018. Disponible en: [http://www.who.int/healthinfo/global\\_burden\\_disease/GlobalHealthRisks\\_report\\_full.pdf](http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf)
26. Pronk N. The Problem With Too Much Sitting A Workplace Conundrum. *Acsm's health & fitness journal* 2010; 15(1): 41-43
27. Gil-delmonte, P. Síndrome de quemarse en el trabajo (Burnout) como fenómeno transcultural. *Dossier, Información psicológica* 2008; 91-92, 4-11
28. Asztalos M, De Bourdeaudhuij I, Cardon G. The relationship between physical activity and mental health varies across activity intensity levels and dimensions of mental health among women and men. *Public Health Nutrition*: 2009; 13(8): 1207–1214.

29. Rodríguez Guzmán L. Díaz Cisneros F., Rodríguez Guzmán E. Estudio Exploratorio Sobre Actividad Física En Profesores Latinoamericanos. *Revista Digital De Ciencias Aplicadas Al Deporte*. 2015; 15(7).
30. Cuenca R., Fabara Garzón E., Kohen J., Parra Garrido M., Rodríguez Guzmán L., Tomasina F., Condiciones De Trabajo y Salud Docente. Publicado por la Oficina Regional de Educación de la UNESCO para América Latina y el Caribe, OREALC / UNESCO Santiago. [www.unesco.cl](http://www.unesco.cl); Santiago de Chile, Chile, octubre 2005.
31. Ahola K.; Pulkki-Råback L.; Kouvonen A; Rossi H.; Aromaa A.; Lönnqvist J. Burnout and Behavior-Related Health Risk Factors: Results From the Population-Based Finnish Health 2000 Study. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 2012; 54(1): 17–22.
32. Norlund S., Reuterwall C., Höög J., Lindahl B., Janlert U., Slunga Birgander L. Burnout, working conditions and gender - results from the northern Sweden MONICA Study. *BMC Public Health* 2010, 10: 326. Disponible en <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/10/326>
33. Ramírez-Muñoz PC, Valencia-Ángel LI, Oróstegui-Arenas M. Asociación entre actividad física y estrés psicológico percibido en adultos de Bucaramanga. *Rev Cienc Salud*. 2016;14(1):29-41. doi: [dx.doi.org/10.12804/revsalud14.01.2016.03](https://doi.org/10.12804/revsalud14.01.2016.03)
34. Sane M. A., Fahim, Jafari R., Zohoorian Z. Relationship between physical activity and it's components with burnout in academic members of Deregraz universities. *Procedia – Social and behavioral sciences* 2012, 46:4291 – 4294. Available online at [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)
35. Pérez T. V., Alcover C. Informe: Riesgos psicosociales en trabajadores con discapacidad. Influencia del control sobre el trabajo, el apoyo social y la autoeficacia laboral sobre el afrontamiento de las demandas del puesto, la satisfacción laboral y la intención de abandono. Informe Fundación Adecco | Equipo de investigación INPSITRO Universidad Rey Juan Carlos. 2011
36. Contreras F., Espinal L., Pachón AM., González J. Burnout, liderazgo y satisfacción laboral en personal asistencial de un hospital de tercer nivel en Bogotá. *Revista Diversitas-Perspectivas en psicología* 2013, 9(1):65-80.
37. Seisdedos N. Inventario de “burnout” de Maslach; Madrid. 1997. Disponible en <https://www.fpsomc.es/sites/default/files/maslach.pdf>
38. Llorente VJ., Ruiz-Calzado, Inmaculada. El burnout y las variables sociodemográficas en los profesionales de la educación que trabajan con personas con discapacidad en Córdoba (España). *Ciência & Saúde Coletiva*, 2016, 21(10):3287-3295.

39. Koruklu N., Feyzioglu B., Özenoglu H., Aladag E. Teachers' Burnout levels in terms of some variables. *Educational Sciences: Theory & Practice* 2012, 12(3) • Summer • 1823-1830. Disponible en [www.edam.com.tr/estp](http://www.edam.com.tr/estp)
40. Mungia-Izquierdo D., Segura-Jimenez V., Camiletti.Moirón D., Alvaréz-Gallardo I.C., Estévez-López F., Tomero A., Chillón P., Carbonell-Baeza A., Ortega F.B., Ruiz J.R., Delgado-Fernandez M. Spanish adaptation and psychometric properties of the Sedentary Behaviour Questionnaire for fibromyalgia patients: the al-Andaluz study *Clin Exp Rheumatol.* 2013 Nov-Dec;31(6 Suppl 79):S22-33..